

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	金	牛乳 ビスコ	マーボー豆腐 ばんさんすう もみのり	牛乳 おふうラスク	ビスコ・砂糖・片栗粉・春雨 おつゆふ・グラニュー糖	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ハム・バター	人参・玉ねぎ・きくらげ・にら しょうが・チューブ・きゅうり もみのり
2 16	土	牛乳 せんべい	ちゃんぽんめん ナムル オレンジ	牛乳 菓子	せんべい・中華麺・白ごま 菓子	牛乳・豚肉・かまぼこ	キャベツ・人参・玉ねぎ・コーン もやし・きゅうり・オレンジ
4 18	月	牛乳 ビスケット	鮭としそのおすし 鶏肉の天ぷら しらすあえ すまし汁	4日 ホットカルピス ひなあられ 18日 牛乳 プレーンクッキー	ビスケット・砂糖・天ぷら粉 おつゆふ・カルピス・菓子 小麦粉・白ごま ひなあられ	牛乳・鮭・カニカマ・鶏むね肉 ちりめん・バター	大葉・昆布・キャベツ・人参 小松菜・えのき・玉ねぎ わかめ・やっこねぎ
5 19	火	牛乳 ウエハース	さわらの照り焼き 五色あえ 和風スープ	牛乳 ココアサンド	ウエハース・砂糖・白ごま じゃがいも・菓子・食パン 純ココア・グラニュー糖	牛乳・さわら・ウインナー	人参・小松菜・もやし・しめじ コーン・レタス・玉ねぎ
6	水	牛乳 乳ポーロ	肉うどん ツナのあえもの バナナ	お茶 小松菜おにぎり	乳ポーロ・干しうどん・砂糖 白ごま	牛乳・豚もも肉・かまぼこ ツナ・ちりめん	ほうれん草・キャベツ・小松菜 人参・バナナ
7 21	木	牛乳 ビスコ	鶏肉のさっぱり焼き 水菜のあえもの もずく入りみそ汁	牛乳 菓子・するめ	ビスコ・砂糖・里芋・菓子 するめ	牛乳・鶏もも肉・ちりめん 油揚げ・中みそ	しょうが・水菜・もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ・もずく やっこねぎ
8 22	金	牛乳 ミニドーナツ	ポークカレー フレンチサラダ りんご	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	ミニドーナツ・じゃがいも カールウ・砂糖・小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳・豚もも肉・バター 調整豆乳・ハム・チーズ	人参・玉ねぎ・グリルピーズ キャベツ・きゅうり・りんご
9 23	土	牛乳 クッキー	わかめうどん おひたし バナナ	牛乳 菓子	クッキー・干しうどん・天かす 菓子	牛乳・かまぼこ かつおぶし	わかめ・小松菜・人参・もやし バナナ
11 25	月	牛乳 せんべい	豚肉と野菜の炒め物 大根サラダ オレンジ	牛乳 菓子・チーズ	せんべい・砂糖・マドレ オイスターソース・菓子	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ・ツナ水煮缶 チーズ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 大根・オレンジ
12 26	火	牛乳 ウエハース	赤魚のフライタルソースかけ キャベツとハムのあえもの 豆乳スープ	牛乳 メロンパン	ウエハース・マドレ・砂糖 さつまいも・小麦粉 コーンスターチ・グラニュー糖 ベーキングパウダー	牛乳・赤魚・ハム・ベーコン 調整豆乳・中みそ 絹豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり しめじ・レタス
13 27	水	牛乳 乳ポーロ	肉じゃが ごまあえ ちりめん納豆	バナナ 焼きビーフン	乳ポーロ・じゃがいも・砂糖 白ごま・ビーフン オイスターソース	牛乳・豚もも肉・納豆 ちりめん	人参・玉ねぎ・こんにやく グリルピーズ・小松菜・白菜 もやし・バナナ・キャベツ・きくらげ にら
14 28	木	牛乳 ビスケット	とりめし ゆかりあえ みかん	牛乳 きな粉シュークリーム	ビスケット・片栗粉・砂糖 小麦粉・強力粉・グラニュー糖	牛乳・卵・生クリーム・きなこ バター・鶏もも肉	きゅうり・人参・キャベツ・コーン ゆかり・みかん
29	金	牛乳 ビスコ	豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 手作りふりかけ	牛乳 菓子・昆布	ビスコ・さつまいも・砂糖 白ごま・菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ 中みそ・ちりめん	しめじ・人参・大根・もやし ささがきごぼう・板こんにやく やっこねぎ・キャベツ・きゅうり わかめ・昆布・塩こんぶ
30	土	牛乳 クッキー	いなかうどん ごま塩サラダ バナナ	牛乳 菓子	クッキー・干しうどん・里芋 じゃがいも・白ごま・菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ ちくわ	人参・ささがきごぼう・しめじ やっこねぎ・きゅうり・バナナ

☆19日(火) 誕生日会特別献立

今月の誕生日会献立は、年長さんと栄養士が話し合いをして決めました。
今までの給食を振り返って、給食で美味しかったもの、もう一度食べたいものなど
子どもたちにリクエストしてもらったメニューを作ります。

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

🍑ひな祭り🍡

3月3日は桃の節句(ひな祭り)です。
この日には、女の子の健やかな成長や幸せを祈り、華やかな飾りや可愛らしいお菓子でお祝いをします。
ひな祭りに飾る“お雛様”は子どもたちの病氣やケガを代わりに引き受け、守るとされています。
また、ひな祭りに食べる“雛あられ”には、桃色、白色、緑色のあられが入っており、それぞれが意味を持っています。桃色は生命、白色は雪の大地、緑色は木々の芽吹きを表しており、この3色のあられを食べることで自然のエネルギーを得て、子どもたちが元気で丈夫に育つと言われています。

誕生会献立は年長さんが考えました！

メニューは当日に子どもたちから発表してもらいます。年長さんにとって3月の誕生会は、保育園でお祝いできる最後の誕生会になります。この日より良い思い出となるように、栄養士一同、心を込めて給食を作ります。
子どもたちが大きくなった時、「保育園の給食は美味しかった、楽しかった」そんな喜びとともに思い出してもらえる給食になっていることを願っています。